



Achtsamkeit auf der Alster

Anmeldung und Infos

www.achtsamkeit-auf-der-alster.de

Britta Ibbeken



Achtsamkeit auf der Alster

YOGA, MEDITATION UND STRESSBEWÄLTIGUNG



2019 | 01

ATG

Alster-Touristik GmbH
www.alstertouristik.de

Achtsamkeit an Bord eines Alsterschiffes Hier findest du die Daten für deinen Kurzurlaub

Mai – Oktober 2019

ab Jungfernstieg

Dienstag

Boardingtime: frühestens ab 19.00 h

Workshops zum Thema Yoga und Meditation

**Nähere Infos und online Buchung auf
www.achtsamkeit-auf-der-alster.de**

19:15 – 21:30 h 07.05. | 14.05. | 21.05. | 28.05. | 04.06. | 11.06.
18.06. | 25.06. | 02.07. | 09.07. | 16.07. | 23.07.
30.07. | 06.08. | 13.08. | 20.08. | 27.08. | 03.09.
10.09. | 17.09. | 24.09. | 01.10. | 08.10.* | 15.10.*
22.10.* | 29.10.*

*Candle-Light-Yogafahrt:

Die abendlichen Oktoberfahrten finden bei Kerzenschein statt.
Außen leuchtet die Stadt, innen leuchten wir!

Beitrag Einzelticket Abendfahrt:	Einführungsangebot
Erwachsene	59,00 €
ermäßigt (Schüler, Studenten, Arbeitssuchende)	49,00 €
Candle Light Fahrten	65,00 €
ermäßigt (Schüler, Studenten, Arbeitssuchende)	49,00 €
10er Karte	499,00 €
5er Karte	255,00 €

Bitte mitbringen:

Wenn vorhanden, bitte die eigene Yogamatte/Decke/Meditationskissen mitbringen.
Bitte 10 min. vor Kursbeginn da sein. Solltest du kein Equipment haben, schreib uns bitte eine Mail an yogaanderalster@yahoo.de.

ACHTSAMKEIT an BORD eines Alsterschiffes FÜR FIRMAN

Exklusiv können Sie unsere „Achtsamkeitsschiffe“ auch für Ihr Firmenevent, Ihre Incentive buchen. Wir bieten Stressbewältigungskurse individuell auf Ihre Wünsche zugeschnitten in einmaliger Umgebung an.
Nähere Infos unter: www.achtsamkeit-auf-der-alster.de.
Oder kontaktieren Sie uns telefonisch: 0178 3129521



Britta Ibbeken

Yoga und MBSR an der Alster

zertif. MBSR - und Yogalehrerin,
Heilpraktiker Psychotherapie, Dipl. Betriebswirtin
www.yogaanderalster.net,
www.achtsamkeit-auf-der-alster.net
Tel: 0178 3129521



Achtsamkeit an Bord eines Alsterschiffes Tauche ein in deine Achtsamkeitspause

Ab Mai 2019 kannst du jeden Dienstagabend an Bord eines Alsterschiffes vom Jungfernstieg im Schneidersitz ablegen und auf sanft wogenden Wellen mit Hilfe der Yoga- Meditationspraxis ganz in den gegenwärtigen Moment eintauchen.



„**Achtsamkeit** bedeute auf eine bestimmte Weise aufmerksam zu sein, bewusst, im gegenwärtigen Augenblick und ohne zu urteilen.“

Jon Kabatt- Zinn

Die Hamburger Yogalehrerin und Achtsamkeitstrainerin (MBSR Lehrerin) Britta Ibbeken hat verschiedene Workshops zum Thema Achtsamkeit im Angebot. Komm an Bord und erlebe, wie erholsam so eine kurze achtsame Auszeit in den wunderschönen Alsterkanälen sein kann. Nachweislich unterstützt uns die Achtsamkeitspraxis dabei unseren Stress besser zu bewältigen und gelassener und ruhiger zu werden.

Egal, ob du in Hamburg wohnst und arbeitest, ob du unsere schöne Stadt kennen lernen willst, ob du schon mal mit dem Thema Achtsamkeit über Yoga oder Meditation in Berührung gekommen bist oder noch gar keine Erfahrung mit bringst – jeder kann hier zur Ruhe kommen. Die angebotenen Workshops reichen von Yoga mal ganz entspannt (Yin Yoga und Yoga Nidra) bis fließend und dynamisch (Vinyasa Flow), es gibt Einführungen in die Achtsamkeitsmeditation nach Jon Kabat-Zinn (MBSR) u.v.m. – such dir den für dich passenden Workshop auf unserer Website www.achtsamkeit-auf-der-Alster.de aus und buche dort gleich online!

(MBSR = mindfulness based stress reduction)